



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Виконуючий обов'язки директора коледжу**

**Олег ДЕРЛЮК**

*Олег Дерлюк* 2024 року

**Дніпропетровська обласна рада**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

**ПРОГРАМА**

**освітнього компонента**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ, ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ  
ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**підготовки фахового молодшого бакалавра  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

**Олена КУДЗІЄВА** – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист



Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

«28» серпня 2024 року, протокол № 1

Схвалено методичною радою

«29» серпня 2024 року, протокол № 2

Голова методичної ради Мам Олена КУДЗІЄВА

## Вступ

Програма освітнього компонента «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ, ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ» складена відповідно до освітньо-професійного ступеня підготовки фахового молодшого бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

*Предметом* вивчення освітнього компонента виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини: соціологічного, педагогічного та біологічного напрямку.

*Місце освітнього компонента в структурно-логічній схемі підготовки* – при вивченні курсу здобувачі освіти потребують базових знань за освітніми компонентами, що формують загальні компетентності: українська мова за професійним спрямуванням; безпека життєдіяльності; анатомія людини. За освітніми компонентами, що формують спеціальні компетентності: вступ до спеціальності; теорія і методика плавання, плавання в системі дошкільної та початкової освіти.

### 1. Мета та завдання освітнього компонента

1.1. *Метою вивчення освітнього компонента* є сприяння формуванню особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його знаннями та вміннями, необхідними в галузі фізичного виховання і спорту, здатного творчо вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі навчання гімнастиці.

1.2. *Основними завданнями освітнього компонента* є:

- формування чіткого і правильного розуміння ролі гімнастики у професійній діяльності фахівця фізичної культури та спорту;
- практичне оволодіння основами методики викладання засобів гімнастики;
- набуття навичок оперування фаховою термінологією;
- вільне користування гімнастичною термінологією у процесі проведення уроків гімнастики у новій українській школі;
- формування у здобувачів освіти фахових компетентностей в об'ємі, необхідному для їх діяльності в системі дошкільної та початкової освіти;
- розвиток комунікативних компетенцій, необхідних у професійному спілкуванні фахівців за предметною спеціальністю «Фізична культура і спорт».



1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні:

*знати:*

- місце гімнастики в системі фізичного виховання;
- характеристику видам гімнастики;
- сутність гімнастичних вправ, як засобу фізичного виховання;
- правила гімнастичної термінології;
- терміни загально розвиваючих вправ;
- правила і форму запису вправ;
- засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку пружкості;
- методику розвитку пружкості;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координації рухів;
- методику розвитку координації;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидко-силових здібностей;
- методику розвитку сили;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості;
- методику розвитку витривалості;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості;
- методику розвитку гнучкості;
- місце, завдання і зміст гімнастики в школі;
- основні форми організації занять гімнастикою в системі дошкільної та початкової освіти;
- структуру і методику проведення уроку гімнастики в школі;
- мету і завдання планування навчальної роботи;
- основні документи планування;

*вміти:*

- використовувати гімнастичну термінологію;
- скласти комплекс ЗРВ;
- провести стройові вправи, переміщення;
- провести комплекс ЗРВ;
- скласти конспект заняття з розвитку рухових здібностей;
- скласти річний план-графік розподілу навчального часу з ФК в загальноосвітній школі;
- скласти четвертний план-графік розподілу навчального матеріалу з ФК;
- скласти конспект уроку з гімнастики в загальноосвітній школі;

- провести урок з гімнастики в загальноосвітній школі;
- провести фізкультурну хвилинку;
- застосувати методики розвитку рухових здібностей.

1.4. Відповідно до ОПП *програмними результатами навчання є:*

РН 1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.

РН 2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН 3 Організувати навчальний процес з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.

РН 5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.

РН 6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.

РН 7 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.

РН 8 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.

РН 9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.

РН 10 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

РН 11 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

РН 12 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 15 Організувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

РН 20 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

1.5. Відповідно до освітньо-професійної програми даному компоненту відповідають наступні *сформовані компетентності:*

ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.



ЗК2 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свободи людини і громадянина в Україні.

ЗК3 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.

ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.

ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.

ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК10 Здатність до планування, зокрема розподіл ресурсів, аналіз, контроль та оцінювання власної роботи та роботи інших осіб.

ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.

ЗК12 Здатність визначати роль фізичного виховання і спорту для формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людини.

ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.

ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК1 Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.

СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.

СК6 Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.

СК7 Здатність до планування навчально – виховного процесу та позаурочної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, дитячо – юнацьких спортивних школах.

СК8 Здатність до організації навчального процесу з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти; фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.

СК11 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.

СК14 Здатність до вибору найбільш доцільних методик, оптимальних методичних прийомів щодо проведення уроків з фізичної культури у молодших класах, тренувальних занять у групах початкової підготовки.

СК18 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

*На вивчення освітнього компонента відводиться 90 годин/3 кредити ECTS.*



## **2. Інформаційний обсяг освітнього компонента**

### **Модуль I. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТРОЙОВІ ТА ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСОБИ ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ**

1. Гімнастика як навчальна дисципліна. Види і засоби гімнастики.
2. Стройові вправи як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
3. Загально-розвиваючі вправи як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
4. Загально-розвиваючі вправи без предметів.
5. Загально-розвиваючі вправи з предметами.
6. Комплекси загально розвиваючих вправ.

### **Модуль II. ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ, ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ОСВІТНЬО- РОЗВИВАЮЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

1. Прикладні вправи, як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
2. Різновиди ходьби і бігу.
3. Вправи у рівновазі.
4. Лазіння і перелізання, вправи в переповзанні.
5. Вправи в метанні і ловінні.
6. Поняття «рухові здібності».
7. Вправи для розвитку спритності.
8. Вправи для розвитку координації рухів.
9. Вправи для розвитку сили.
10. Вправи для розвитку витривалості.
11. Вправи для розвитку гнучкості.

### **Модуль III. МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ І ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ**

1. Основні форми організації занять гімнастикою в школі.
2. Мета, завдання та методика планування навчальної роботи. Основні документи планування.



## **Зміст освітнього компонента**

### **Модуль I. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТРОЙОВІ ТА ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСОБИ ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ**

#### **Гімнастика як навчальна дисципліна. Види і засоби гімнастики.**

Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як навчальна дисципліна. Методичні особливості викладання гімнастики. Гімнастика як наукова дисципліна. Класифікація видів гімнастики. Освітньо-розвиваючі види гімнастики. Оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики. Засоби гімнастики. Класифікація гімнастичних вправ.

#### **Стройові вправи як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики**

Стрій. Шеренга. Колона. Фланг. Фронт. Інтервал. Дистанція. Направляючий. Замикаючий. Команди, призначення і дії при виконанні стройових прийомів. Шикування і перешікування. Розмикання і змикання. Пересування. Методичні вказівки до стройових вправ.

#### **Загально-розвиваючі вправи як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики**

Вихідні положення. Положення ніг. Стійки. Положення рук. Основні положення предметів. Положення тулуба.

#### **Загально-розвиваючі вправи без предметів**

Рухи головою. Рухи руками. Рухи тулубом. Рухи ногами.

#### **Загально-розвиваючі вправи з предметами**

Рухи головою. Рухи руками. Рухи тулубом. Рухи ногами.

#### **Комплекси загально розвиваючих вправ**

Комплекси ЗРВ без предметів. Комплекси ЗРВ з предметами. Комплекси ЗРВ у русі. Комплекси ЗРВ на гімнастичній лаві.

### **Модуль II. ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ, ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

#### **Прикладні вправи, як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики**

Вплив прикладних вправ на організм людини. Основні завдання прикладних вправ. Методика навчання.

#### **Різновиди ходьби і бігу**

Різновиди ходьби і бігу. Методика навчання.

#### **Вправи у рівновазі**

Особливості вправ в рівновазі. Навчання вправам у рівновазі. Умови, що впливають на виконання вправ у рівновазі.

### **Лазіння і перелізання, вправи в переповзанні**

Навчання лазінню і перелізанню. Навчання лазінню по канату різними способами. Основні вправи переповзання.

### **Вправи в метанні і ловінні**

Метання на дальність. Метання в ціль. Підкидання і ловіння.

### **Поняття «рухові здібності»**

Поняття про «рухові здібності» людини. Класифікація.

### **Гімнастичні вправи для розвитку спритності**

Поняття про спритність. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку спритності. Методика розвитку спритності.

### **Гімнастичні вправи для розвитку координації рухів**

Поняття про координацію рухів. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координаційних здібностей. Методика розвитку координаційних здібностей.

### **Гімнастичні вправи для розвитку сили**

Фізіологічна характеристика сили. Види силових здібностей. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидко-силових здібностей. Методика розвитку сили.

### **Гімнастичні вправи для розвитку витривалості**

Поняття про рухову витривалість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості. Методика розвитку витривалості.

### **Гімнастичні вправи для розвитку гнучкості**

Поняття про гнучкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості.

## **Модуль III. МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ І ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ**

### **Основні форми організації занять гімнастикою в школі**

Гімнастика до занять. Фізкультурні паузи. Гімнастичні вправи під час великих перерв та в режимі продовженого дня. Позакласна форма занять гімнастикою. Масові гімнастичні виступи. Структура і методика проведення уроку гімнастики.

### **Мета, завдання та методика планування навчальної роботи.**

#### **Основні документи планування.**

Мета планування. Основні завдання планування. Основні документи планування.



### **3. Рекомендована література**

#### **Основна: \***

1. Айнуц В., Мельничук Д. Навчальний посібник. – Житомир: вид-во житомирського державного університету ім. Івана Франка, 2010.
2. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). - Ч. 1. - Тернопіль: ТДПУ, 2001.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник у 2-х томах. – 4-е вид., випр. І доп. – Харків: «ОВС», 2008.

#### **Додаткова:**

1. Товт-Коршинська М.І., Пишка О.П. Навчальний посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004.
2. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009.
3. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів//Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013.
4. omvg-4ed-t1.pdf (ovc.kharkov.ua) (Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник у 2-х томах.).
5. researchgate.net (Короткий гімнастичний термінологічний довідник (загальнорозвиваючі вправи)).
6. gimnastyka.com.ua (Гімнастична термінологія).

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:**

II семестр – залік

5. **Засоби діагностики успішності навчання:** семінари, письмові роботи, індивідуальне та фронтальне опитування, захист презентацій, тестування, модульний контроль.

#### **Засоби для проведення початкового, поточного, проміжного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти**

У процесі вивчення курсу «Теорія і методика гімнастики, гімнастика в системі дошкільної та початкової освіти» використовуються такі види контролю:

поточний (виконання практичних робіт, письмових робіт), проміжний (тестові завдання, контрольні комбінації) і підсумковий контроль (виконання модульних контрольних робіт).